



Jerk Chicken Salad

Servings: 6
Total cost: \$8.66

INGREDIENTS

- 2 (10 ounce) cans chicken, liquid reserved
- 2 medium carrots, shredded
- 1 mango, pit and skin removed, chopped (optional)
- 1 (15 ounce) can diced pineapple, drained and chopped into small chunks
- 1/3 cup mayonnaise
- 1 teaspoon cinnamon
- 1/2 teaspoon allspice (optional)
- 1/8 teaspoon ground nutmeg



STEP 1: In a medium sized bowl, combine all the ingredients including 2-4 tablespoons of the liquid from the canned chicken.



STEP 2: Allow to sit 15 minutes to an hour to allow the flavors to come together.



Kids in the Kitchen

Kids love to mix things together. This is a great recipe for them.

Watch Your Sodium

The recommended sodium intake is 2,300 mg per day or less.

Make it a Meal!

Serve on crackers, whole grain bread, or green salad for hearty and tasty meal.

325 Calories | 18g Carbs | 14g Sugar | 2g Fiber | 17g Fat (4g Sat Fat) | 25g Protein | 549mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Ensalada de Pollo Jamaiquina

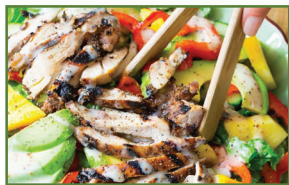
Porciones: 6
Costo Total: \$8.66

INGREDIENTES

- 2 (10 onzas) latas de pollo, reservar el líquido
- 2 zanahorias medianas, ralladas
- 1 mango, sin cáscara ni semilla, cortado (opcional)
- 1 (15 onzas) lata de piña, drenada y picada en pedazos pequeños
- 1/3 taza de mayonesa
- ½ cucharadita de pimiento
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica (opcional)
- 1/8 cucharaditas de nuez moscada



Paso 1: En un plato hondo mediano, combine todos los ingredientes usando 2-4 cucharadas de líquido del pollo enlatado.



Paso 2: Deje durante 15 minutos a 1 hora para que los sabores se combinen.

Niños en la Cocina

A los niños les encanta mezclar cosas. Esta es una receta estupenda para que ayuden.

Cuidado Con el Sodio

La recomendación es de 2,300 mg por día o menos.

¡Conviértala en Una Comida!

Sirva en galletitas de agua, pan integral o ensalada verde para obtener una comida sustanciosa y deliciosa.

325 Calorías | 18g Carbs | 14g Azúcar | 2g Fibra | 17g Grasa Total (4g Grasa Saturada) | 25g Proteína | 549mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes